



Pour un été sportif

Frontignan la Peyrade
1^{er} / 07 ▶
31 / 08 / 25



Centre nautique municipal
Espace forme, santé et bien-être



Un été sportif à Frontignan la Peyrade : une pratique accessible pour tous !

Après une année placée sous le signe de l'olympisme, Frontignan la Peyrade poursuit son élan dynamique et vous invite à vivre un été sportif exceptionnel. Labélisée "Ville vivez bougez" et "Ville active et sportive", la commune propose des activités sportives variées, accessibles à toutes et tous, quels que soient l'âge et le niveau.

Cet été 2025, Frontignan la Peyrade se transforme à nouveau en véritable terrain de jeux pour les amoureux du sport, avec une multitude d'animations gratuites ou à prix abordables. Direction le centre nautique municipal, idéalement situé au cœur du port de plaisance à Frontignan plage, pour découvrir les plaisirs des sports nautiques. Canoë, stand-up paddle, voile ou plongée : encadrés par des professionnels, petits et grands (à partir de 6 ans) peuvent s'initier à ces activités

en toute sécurité auprès des éducateurs sportifs, dans un cadre naturel entre mer et étangs.

Le lido, quant à lui, propose des espaces aménagés pour la pratique libre telle que les sports de plage. Et pour celles et ceux qui préfèrent la plage, l'espace forme, santé et bien-être, situé rive ouest, vous attend avec un large choix d'activités, de la gym douce au yoga, en passant par la zumba et la marche dans l'eau, etc., sans oublier les initiations à l'escalade sur tour artificielle.

Que vous soyez en quête de détente, de bien-être ou de sensations fortes, Frontignan la Peyrade vous offre un été sous le signe de l'active détente. Venez bouger, découvrir et partager des moments inoubliables dans notre belle cité !

Michel Arrouy

Maire
de Frontignan la Peyrade
Conseiller communautaire



Caroline SUNÉ

Adjointe au maire
déléguée aux sports et
activités de pleine nature





CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

Le Centre Nautique Municipal de Frontignan la Peyrade est une école française de voile disposant de tous les équipements et matériels nécessaires et d'un encadrement par des professionnels diplômés. Il propose des activités à prix réduits pour petits et grands. Ouvert toute l'année pour les enfants scolarisés à Frontignan la Peyrade, le Centre Nautique Municipal est ouvert à tous à l'occasion de la saison estivale. Des animations sportives sont proposées pour tous les publics : voile, plongée, canoë, planche à voile, stand-up paddle et escalade. Des activités toute la journée, pour un été sportif à Frontignan la Peyrade.

La zone de navigation

//////
Située au carrefour de deux vents dominants, la tramontane et le sud-est, l'école de voile vous offre des conditions idéales pour naviguer entre mer et étangs.

École de voile municipale

Nos activités / Stages

Moussaillon 6 > 8 ans

Optimist 8 > 12 ans

Planche à voile / Funboard dès 10 ans

Catamaran dès 11 ans

Habitable dès 15 ans

Sorties découverte :

fun boat, habitable, bateaux collectifs,
planche à voile dès 8 ans

Les stages se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances de
2 ou 3 heures. Initiation et perfectionnement.

*Les horaires **

Lundi > vendredi

9h30 > 12h30 : initiation

14h > 17h : perfectionnement

* peuvent varier en fonction des activités.

Tarifs

10% de réduction dès 2 stages

Planche à voile, Optimist, Catamaran, Habitable :

5 séances = 183 € (91,50 € avec la carte Kifo)

4 séances = 156 € (78 € avec la carte Kifo)

3 séances = 125 € (62,50 € avec la carte Kifo)

Moussaillon :

5 séances = 131 €

4 séances = 111 €

3 séances = 89 €

Sortie découverte voile (1 séance) . . . 20 €



École de plongée municipale

(Agréée Jeunesse et sport)

Nos activités / Stages

Les stages aquanautes se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances.

Stages aquanautes 8 > 13 ans

Baptême de plongée dès 12 ans

Baptême de plongée enfant
..... 8 > 12 ans

Randonnée palmée et respiration sous-marine dès 8 ans

Les horaires **Lundi > vendredi**

14h - baptême et randonnée palmée

14h - baptême uniquement

9h30 > 11h30 - stage aquanaute

Tarifs

(10% de réduction dès deux stages)

Stage Aquanaute enfant

5 séances = 131 € (65,50 € avec la carte Kifo)

4 séances = 111 € (55,50 € avec la carte Kifo)

3 séances = 89 € (44,50 € avec la carte Kifo)

Baptême de plongée adulte 62 €
(31 € avec la carte Kifo)

Baptême de plongée enfant 52 €
(26 € avec la carte Kifo)

Rando palmée et respiration sous-marine 30 €
(15 € avec la carte Kifo)



Stand-up paddle

Nos activités

Découverte dès 10 ans (- de 12 ans accompagné d'un adulte durant la séance) de 1 à 6 personnes. Deux heures de découverte pour s'initier à la pratique et découvrir le littoral méditerranéen.

Les horaires **Lundi > vendredi**

10h > 12h et 14h30 > 16h30



Canoë et découverte environnement

Venez découvrir les richesses de la faune et la flore des espaces balnéaires méditerranéens, en vous déplaçant à l'aide d'un canoë ou d'un paddle.

Tarifs

Paddle 1 séance découverte = 11 €
(5,50 € avec la carte Kifo)

Randonnée paddle (niveau confirmé) 1 séance = 11 €
(5,50 € avec la carte Kifo)

Sortie canoë et découverte environnement 11 €





ESPACE FORME, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Labellisée *Ville Vivez Bougez®* et *Ville active et sportive*, la Ville propose aussi, dans le cadre des concessions de plage, des zones d'activités municipales, réparties sur tout le lido. Parmi elles, se trouve l'espace *Forme, Santé et Bien-être* situé sur la plage rive Ouest, juste à côté du centre nautique municipal.

Activités payantes

Nos activités Dès 16 ans

Gym douce, Yoga, Pilates, Stretching, renforcement musculaire, Zumba, marche dans l'eau, Swiss ball, cuisses, abdos, fessiers ...

Les horaires

Du lundi au vendredi, selon le planning à consulter sur place ou en ligne sur :

<https://marketplace.awoo.fr/805>

Activités gratuites

Zumbas géantes

Mardis 22/07 et 19/08 : 18h45 > 19h45
Poste de secours du Grau, plage Port rive Est.

Escalade

Initiation sur structure artificielle

Activité possible de 7 à 12 ans, et pour un groupe de 8 personnes maximum.

Programmation - deux sessions :
9h > 10h15 / 10h30 > 11h45

Tarif Escalade

Séance de 1h15 8 €/ personne
(4 € avec la carte Kifo)



Planning du 1^{er} juillet au 31 août 2025

Plage du port rive ouest

	9h15 > 10h	10h15 > 11h	11h15 > 12h	18h30 > 19h30
LUN.	Yoga	Pilates	Stretching Marche aquatique*	Pilates
MAR.	Yoga 9h15 > 10h30		Yoga 10h45 > 12h Marche aquatique*	Zumba
MER.	Yoga	Pilates	Stretching Marche aquatique*	Yoga
JEU.	Pilates	Swiss ball	Cuisses abdos fessiers Marche aquatique*	Cuisses abdos fessiers Marche aquatique*
VEN.	Pilates	Cuisses abdos fessiers	Stretching	Pilates

* **Marche aquatique** : jours et horaires susceptibles d'être modifiés

Planning sous réserve de modifications

Réservation aux cours obligatoire au centre nautique municipal ou en ligne sur
<http://marketplace.awoo.fr/305>

1 ticket 3€ (10 tickets achetés, 1 offert / 1,5€ avec la carte Kifo)

Dates des ZUMBA délocalisées au poste de secours du Grau rive Est :
mardi 22 juillet et mardi 19 août de 18h45 à 19h45 (pas d'inscription).



Centre nautique municipal

Espace forme, santé et bien-être

📍 Avenue Vauban, Port quai Ouest
34110 Frontignan

☎ 04 67 18 50 90

✉ centre.nautique@frontignan.fr

Renseignements et inscriptions sur place :
Lundi > vendredi - 9h > 12h et 14h > 17h

Modes de paiement acceptés :
CB, espèces, chèques, chèques vacances.
Paiement uniquement au guichet pour les porteurs de la carte Kifo.

*Achat des tickets et réservation
sur place ou en ligne :*

<https://marketplace.awoo.fr/805>



🌐 www.frontignan.fr
🌐 www.frontignan-tourisme.com

